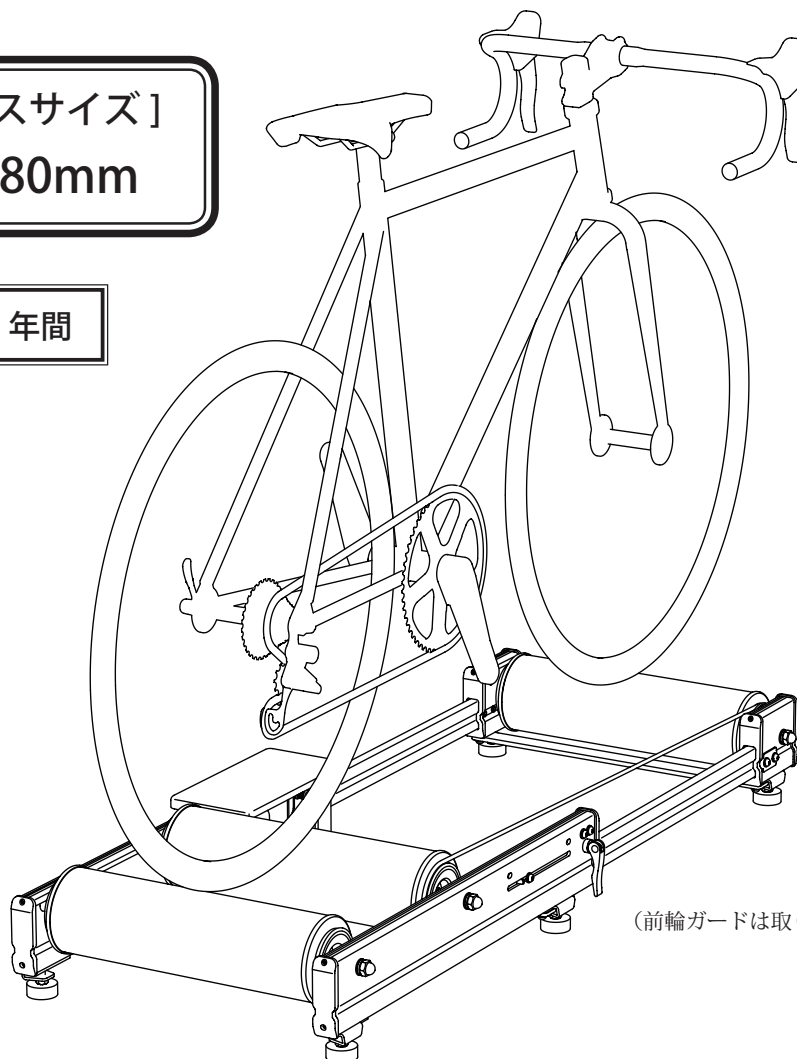
MINOURA 3本ローラー式自転車練習機 LiveRoll R720 取扱説明書

(ver.1.1 2015/10)

[適合ホイールベースサイズ]
950mm ～ 1,080mm

製品保証期間：１年間

（前輪ガードは取り外してある状態）

主な特徴

●乗りやすさとなめらかさを両立させる大径化した 105mm 径ローラードラム
●サビとは無縁なアルミ製フレームは、ホイールベースにぴったりと合わせられる無断階スライド方式
●フレーム左右のクイックレバー操作により簡単に縮められコンパクトに収納。設定サイズへの復帰もワンアクション
●３本それぞれが異なる高さに位置するローラー配置による、今までとはまったく違う軽快で乗り心地と自然な乗車姿勢
●幅が広く高級感あふれる木製ステップ（足乗せ）を標準装備

注意すべきこと

3 本ローラーは、何の支えもないローラーの上で自らバランスを取りながら乗らなければならない機械です。3 本ローラーに乗るにはそれなりのスキルが必要です。落車による怪我防止のため、初心者だけでは使用しないでください。
R720 には前ローラーから前輪が脱落するのを防止するためのガードが標準で備えられていますが、ふらついて前輪の移動速度が速い場合、それを乗り越えてしまうことがあります。過信し過ぎないでください。

お問い合わせ先

修理や故障のご依頼の場合は，添付の製品保証規定カードをよくお読みになった上で、まず最初にお買い求めになったショップにご相談ください。

＜販売元＞
株式会社 深谷産業
〒 462-0062　愛知県名古屋市北区新沼町 150
Phone (052) 909-6201 / Fax (052) 909-6212
www.fukaya-sangyo.co.jp

＜製造元＞
株式会社 箕浦
〒 503-2305　岐阜県安八郡神戸町神戸 1197-1
Phone (0584) 27-3131 / Fax (0584) 27-7505
minoura@minoura.jp（営業）
infodesk@minoura.jp（カスタマーサービス）
www.minoura.jp

日本製

注意していただきたいこと　ご使用になる前に必ずお読みください

●通常の２輪自転車でホイールベースが 950 〜 1,080mm のもの専用です。リカンベントや小径車など特殊なタイプの自転車や、適用範囲外のホイールベースサイズの自転車では使用しないでください。

● 3 本ローラーは、なんの支えもないローラー上で自分自身でバランスを取りながら乗らなければならない器具です。もし初心者が使用する場合は必ず、3 本ローラーに関する知識を十分に持った人を介助者として付けてください。またいつでも体を支えられるよう､はじめは壁や手すりの近くで使用することを薦めます。脱輪すると転倒する恐れがあります。まわりに壊れやすいものや危険になるものを置かないでください。

● R720 は水平で平坦な場所でお使いください。もし傾いていると、乗ったとき自転車がローラー上を低い方へと移動していくようになり、慣れない人だとそれだけで脱輪してしまうことがあります。

●ステップ・前輪ガードは専用モデルのみ装着可能です。負荷装置・前フォーク保持具・収納バッグなど弊社 3 本ローラーの他モデル用オプション品は、構造上 R720 では使用できません。

●ご自身による組み立てが必要となります。正しい工具（17mm・10mm スパナ、M4 六角レンチ）を使用してください。M4 六角レンチ以外の工具は付属しておりませんので、ご自身でご用意ください。

●フレームを伸縮するときやローラーにベルトを掛ける際に、指などを挟まないように注意してください。

●フレームストッパーは必ず左右とも同じ位置になるように調整してください。左右で異なった突き出し量にしてしまうと前フレームがうまく保持できなくなり、破損・蛇行・異音などのトラブルの原因となります。

●手放し運転・もがき・ダンシングなどは推奨していません。もし行なう場合はご自身のリスクで 行なってください。またブレーキは絶対にかけないでください。勢いでローラー上から飛び出すおそれがあります。安全に止まるにはただペダリングを止め、自然にスピードが落ちるのを待ってください。

●高速で回転している車輪や回転部に触れると怪我をします。トレーニング中は小さな子供やペットなどを近づけないでください。またカーペットや汗ふきタオルなどがローラーや車輪に触れたり絡みつかないように配慮してください。

●室内トレーニングは体に風が当たらないために、通常より発汗が多くなり体温が上昇してくることにより、予期せぬ身体トラブルを招いてしまう恐れがあります。トレーニングは自己流では行なわず、必ず専門知識を持った人や医師の助言を得ながら実施してください。

●トレーニング中にかく汗やゴム脚キャップによる床やカーペットへの汚れ付着や傷付きを防止するため, できるだけトレーナーの下には専用の防汚防振マットなどを敷くようにしてください。

● R720 を使用中にもし異常な音やにおいなどを感じた場合は、すぐに使用を中止し、お買い求めになった販売店にご相談ください。また弊社への事前の相談なく勝手に分解や改造をしないでください。

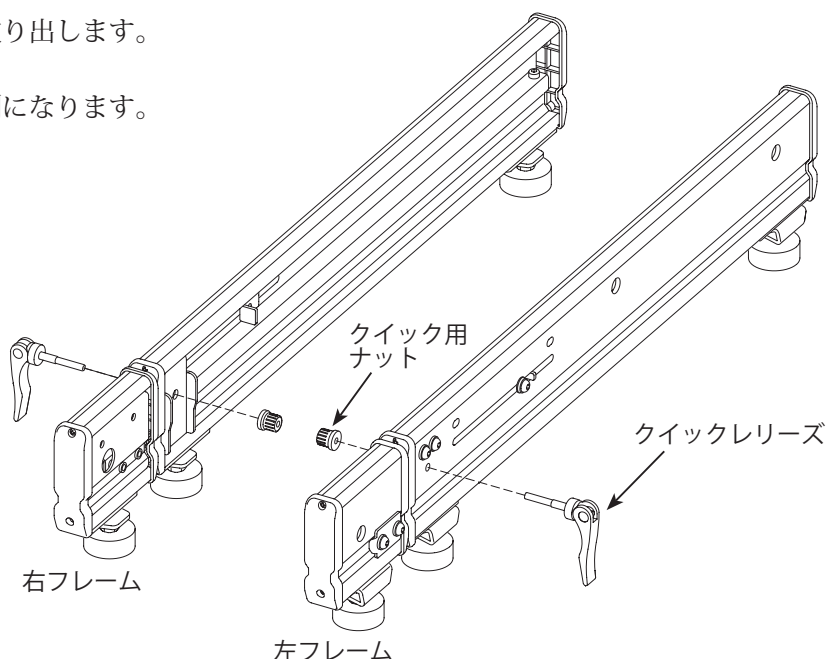
●弊社は R720 を購入された日から起算して 1 年間の、メーカー側に瑕疵のあるトラブルに関しての品質保証制度を、新品で購入した最初のユーザのみに限って提供しています。自然摩耗等は対象外です。詳しくは添付の製品保証規定カードや弊社ウェブサイト（www.minoura.jp）をご参照ください。

R720 のセットアップのしかた

必要な工具：　13mm スパナ・17mm スパナ（添付なし）、M4 六角レンチ

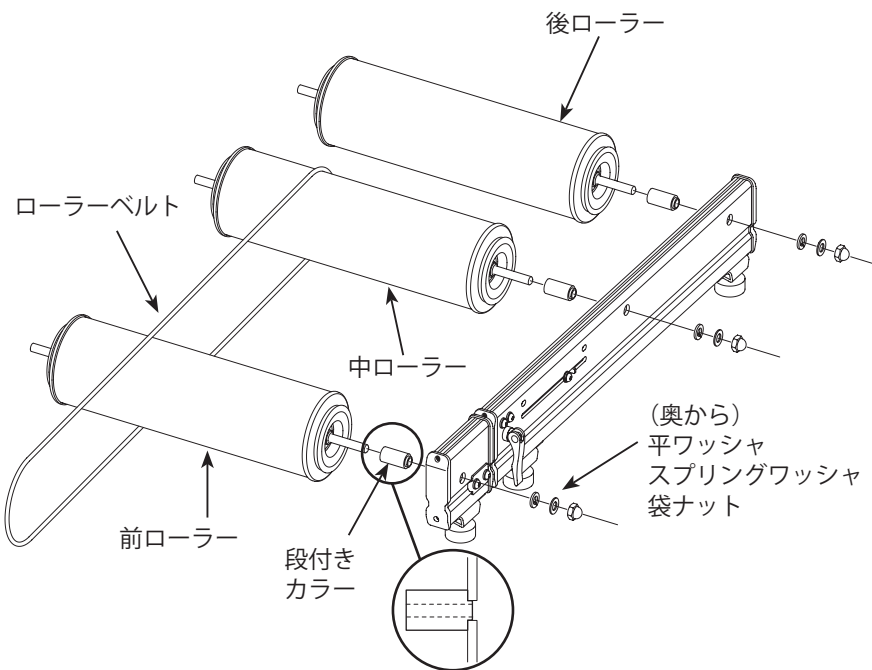
1. あらかじめ組み立てられているフレームを取り出します。
フレームは長い方が後ろ側、短い方が前側。
凹んでいる面が内側で、平面のある方が外側になります。

まず左右のフレームのスライド調整用の長いスロットの前にある孔に、前フレームストッパー用のクイックを取り付けます。
クイックは、レバーが外側になるようにします。

取り付け終わったら、フレームを最も短くなるように縮めてからクイックを軽く締め込んで仮止めしておきます。
このときはまだ本締めせず、前フレームを下に向けても自重で滑り落ちてこない程度の締め付けで結構です。

2. 次に、左フレームにローラーを装着していきます。

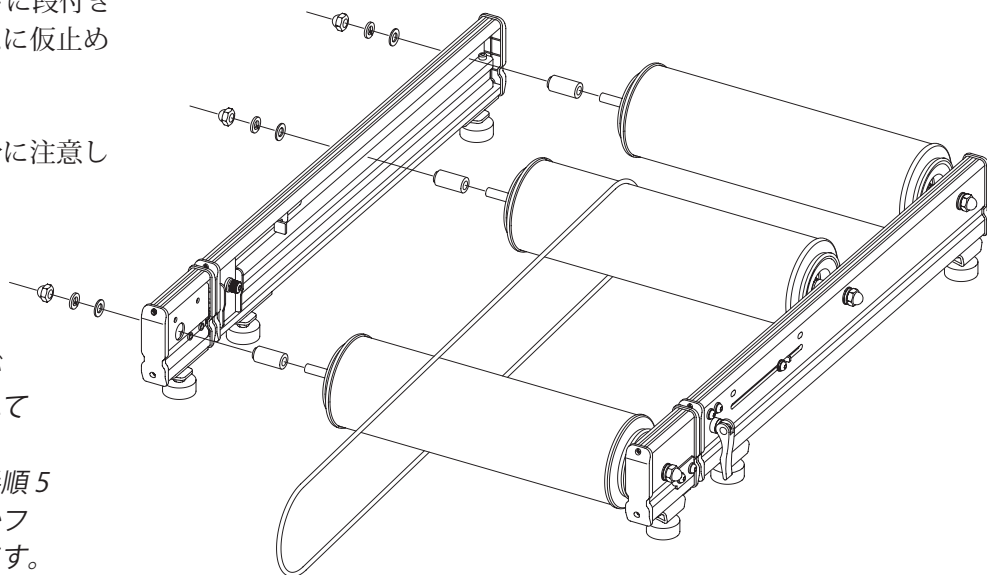
ローラーは３本とも共通です。左右対称ですので、どちら向きでも構いません。
ローラーシャフトに段付きアルミカラーを挿入します。1 段細くなっている方が外側（フレーム側）になるようにしてください。

細くなった段差部分がフレームの孔に正しく収まるようにしっかり挿入してから、平ワッシャ・スプリングワッシャ・袋ナットで止めていきます。
この段階ではまだ指で回せる程度の仮止めで構いません。

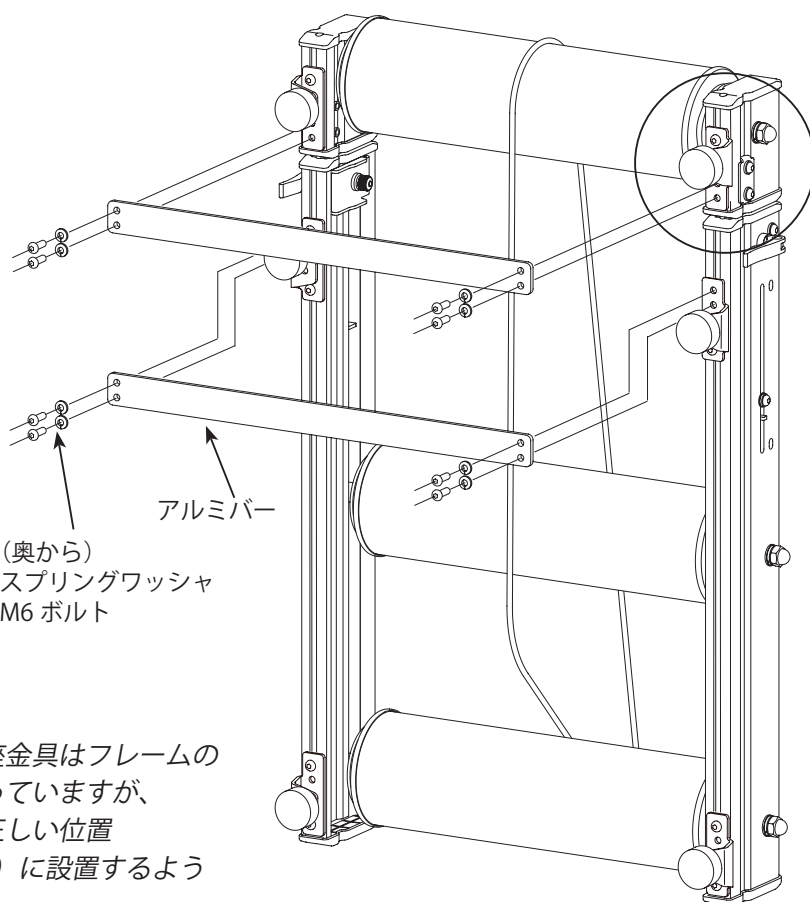
中ローラーと前ローラーとにはローラーベルトを掛けておきます。
後ローラーには掛けません。

段付きカラーは必ず細くなっている部分がフレームの孔に正しく挿入されていること。
カラーはアルミ製のため、正しく挿入されていないと本締めしたとき簡単に潰れてしまいます。

3. 手順２と同じ要領で、シャフトに段付きカラーを挿入し、右側フレームに仮止めしていきます。

段付きカラーの方向性には十分に注意してください。

すべての段付きカラーの先端が正しくフレームの孔に挿入されていることを確認してください。
もし外れてしまっていると、手順5での本締め時にカラーどころかフレームまで破損させてしまいます。

4. 組み立てた R720 を水平で平坦な床に立てます。
両手を離してしまうことになるので、必ず安定して立つ場所で作業を行なってください。

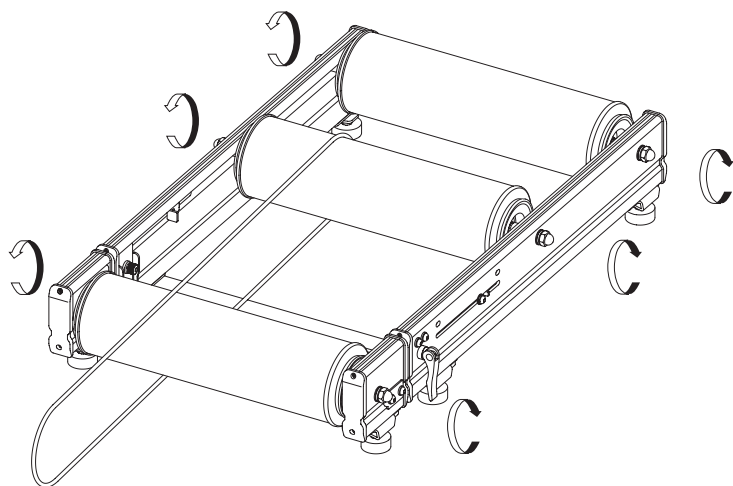
フレームの腹面（アジャスタのある側）を手前にした状態にします。
ローラーベルトは向こう側（背面）に垂らしておきます。

アルミバーを、左右のフレームを連結するようにスプリングワッシャを通した M6 ボルトで取り付けます。
アルミバーは２本とも共通です。
それぞれ前フレーム同士と、後ろフレーム同士とを連結します。

フットアジャスタを取り付ける台座金具はフレームの溝の中をスライドできるようになっていますが、前フレームのものについては必ず正しい位置（前フレームの後端いっぱいの場所）に設置するようにしてください。
取り付け場所が誤っていると、アルミバーとローラーとが接触してしまうおそれがあるためです。

もし万一アルミバーを取り付ける２ヶ所のネジ孔のうち中央寄りのものにネジ孔が見えない場合は、フレームの溝の中に挿入してあるシルバーの金具の向きが誤っています。
フレーム端の赤い樹脂カバーを取り外してから金具を抜き取り、正しい方向に直してから、アジャスタ金具を取り付け直してください。

アルミバーを絶対にローラーベルトにくぐらせないでください。
使用時にベルトがアルミバーに接触しっぱなしとなり、摩擦ですぐに切れる原因になってしまいます。

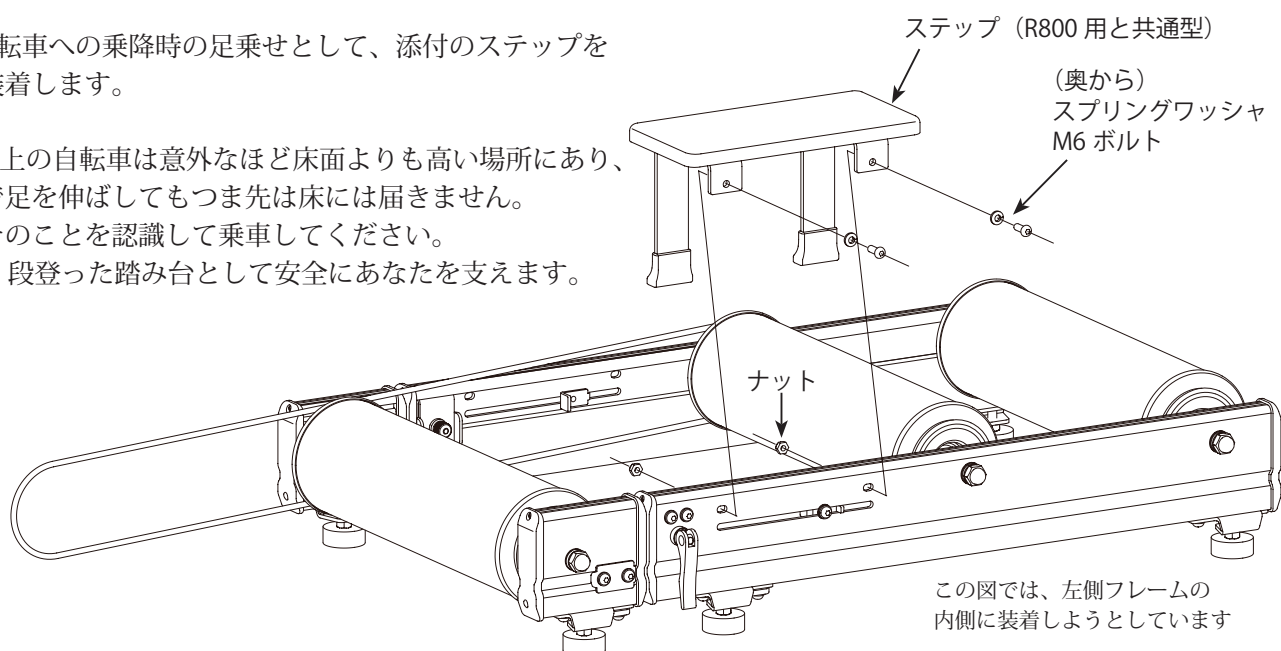
組み立てたR720をもう一度床面に横たえ、
今度は6ヶ所の袋ナットを本締めします。

袋ナットを力まかせに締め付け過ぎないでください。アルミ製のフレームやシャフトのネジ部、段付きカラーや平ワッシャなどを破損させることとなります。
適切な締め付けトルクは10N.m程度です。めがねレンチでキュッと締める感じで、軽くて構いません。

ステップの装着のしかた

必要な工具：　10mm スパナ（添付なし）、M4 六角レンチ

R720上の自転車への乗降時の足乗せとして、添付のステップをフレームに装着します。

3本ローラー上の自転車は意外なほど床面よりも高い場所にあり、普段の感覚で足を伸ばしてもつま先は床には届きません。
あらかじめそのことを認識して乗車してください。
ステップは1段登った踏み台として安全にあなたを支えます。

この図では、左側フレームの
内側に装着しようとしています

普段、自転車を漕ぎだすときに脚で車体を支える側（一般的には左側）にステップを取り付けます。
ステップはフレームの内側に取り付けると持ち運びや収納の際にも邪魔にならなくなりますが、体格などの理由によりフレームの外側に取り付けることも可能です。

＜フレームの内側に装着する場合＞

ステップの脚を内側にした状態でフレームをまたがせ、短い方の金具をフレーム外面に当てた状態でボルトを通し、フレーム内側からナットをねじ込んで固定します。

＜フレームの外側に装着する場合＞

ステップの脚をフレーム外側に出した向きで、短い方の金具をフレーム外面に当てた状態でボルトを通し、フレーム内側からナットをねじ込んで固定します。

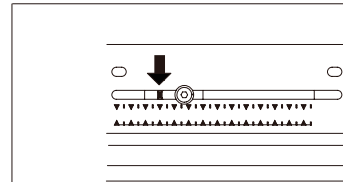
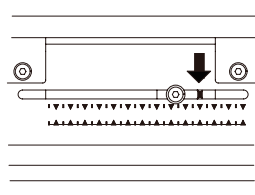
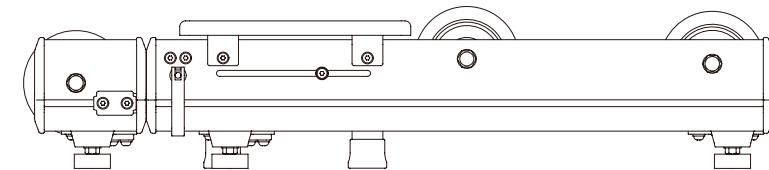
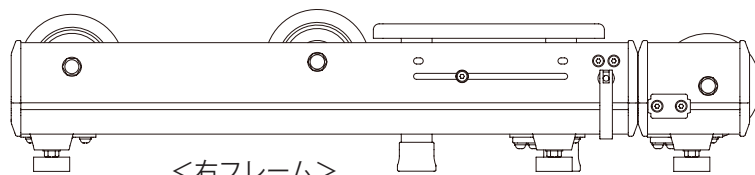
ステップが邪魔をするので、ローラーベルトはステップとは反対側の溝にしか掛けられません。

ステップの脚をぶつけると、テコの原理でフレーム側面がダメージを受けてしまう恐れがあります。持ち運び時などには十分に注意して取り扱ってください。

使用時のローラー間隔を決める

必要な工具：　M4 六角レンチ

1. 3 本ローラーでは、後輪は中ローラーと後ローラーの 2 本により完全にその位置が決められてしまうため、それぞれの自転車に合わせて調節できるのは前ローラーだけとなります。

R720 では、使用する自転車に最適な前フレーム突き出し量になるように無断階調整式になっています。
フレームにはそれぞれホイールベースを設定する目盛りが表示され、そこにはストッパーが装備されています。
このストッパーを適切な位置に固定しておくことで、ストッパーに当たるまで前フレームを引き出してクイックで止めるだけですばやく最適な前ローラーの位置が設定でき、また毎回いちいち調整することなくいつでも前回と同じ設定を簡単に再現することができるわけです。

2. ホイールベース設定目盛りの長孔には、内側でスライドして動くストッパーを固定するためのボルトと一緒に、その金具の先端が見えます。この先端部分がインジケータとなります（上図矢印部分）。
ボルトを緩め（抜いてはいけません）、先端が希望するホイールベースサイズの数字の位置になるまでストッパーを移動させてから、再びボルトを締め付けて固定してやるだけです。

たとえば 980mm のホイールベースサイズの自転車を使うなら、インジケータを「980」の数字の位置にセットするだけで、前ローラーは前輪アクスルからの垂線の約 10mm 前方という最適な場所にセットされるわけです。

これを左右とも同じ数字に合わせておくと、前フレームをストッパーに当たるまで引き出すだけで、前ローラーは斜めになることなく他のローラーと正しく平行を保ったままセットすることができるわけです。

もし左右で異なる数字に合わせてしまっていると、前ローラーは他のローラーに対し斜めに角度がついた状態になってしまうため、まっすぐ走ることが難しくなってしまいます。

R720 で使用できる自転車のホイールベースサイズは、950mm から 1,080mm までです。
950mm よりも短い場合は相対的に前ローラーが前過ぎる位置になってしまうため、ハンドリングが悪化し安定して乗れなくなります。
また逆に 1,080mm よりも長い場合は前方に脱落しやすくなってしまいます。

前ローラーの位置について

3 本ローラーにおける前ローラーの位置は、自転車の運転特性や安定性を決定づける非常に重要なポイントとなります。
R720 では前ローラーの中心軸の位置は前輪アクスルからの垂線の約 10mm 前方という弊社推奨の位置としています。この数字が 0 に向かって小さくなればなるほどハンドリングは軽くクイックになっていく上級者向けとなります。逆に 20mm を超えてくるとハンドリングは重くなり、いったんハンドルが切れだすと急激に切れ込み出すという悪影響が危惧され始めます。
0mm を超えてマイナスになる（前輪アクスルの垂線よりも前ローラーの方が後方に位置する）と、よほど後ろ荷重の姿勢で乗らない限り、自転車が前方に落車してしまうようになってしまいます。
前ローラーの位置はご自身の技量と好みに合わせて微調整してみてください。

R720 の使用準備をする

1.

まず前フレームを固定するクイックを、レバーを倒すだけでしっかりと止まるように正しく調整しておきます。
これはフレームを縮めたままの状態で作業します。

クイックのレバーを起こしてから再び倒しこんでいくとき、レバーが水平になったとき（全ストロークの半分くらい）に、ぐっと抵抗を感じるようになるまで、裏側のナットを回して調整してください。

これを左右とも行なっておきます。

ナットを動かさずにレバー側を回して締めていくのは誤りです。必ずレバーはそのままで、ナット側だけを回して調整してください。

2.

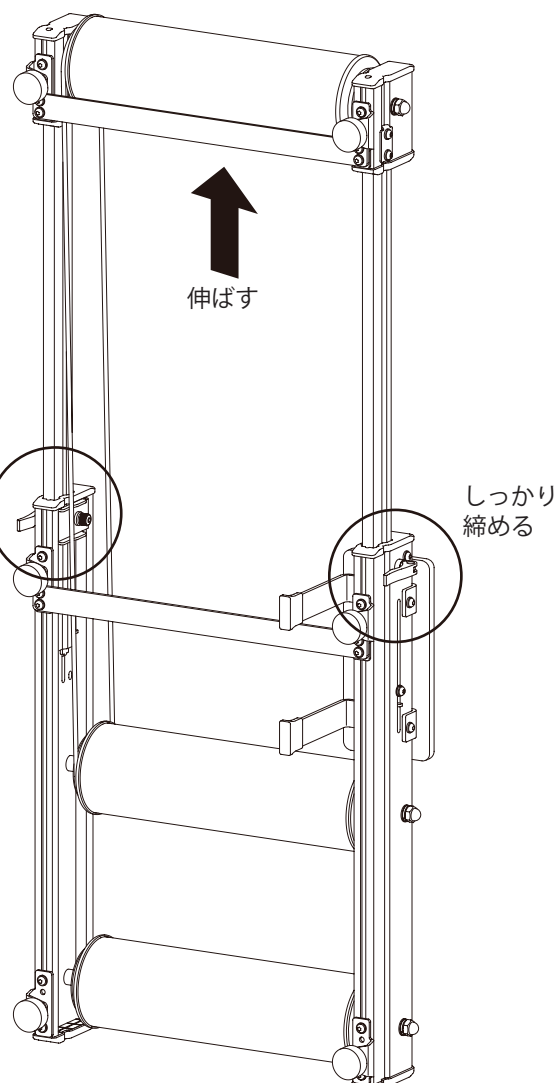
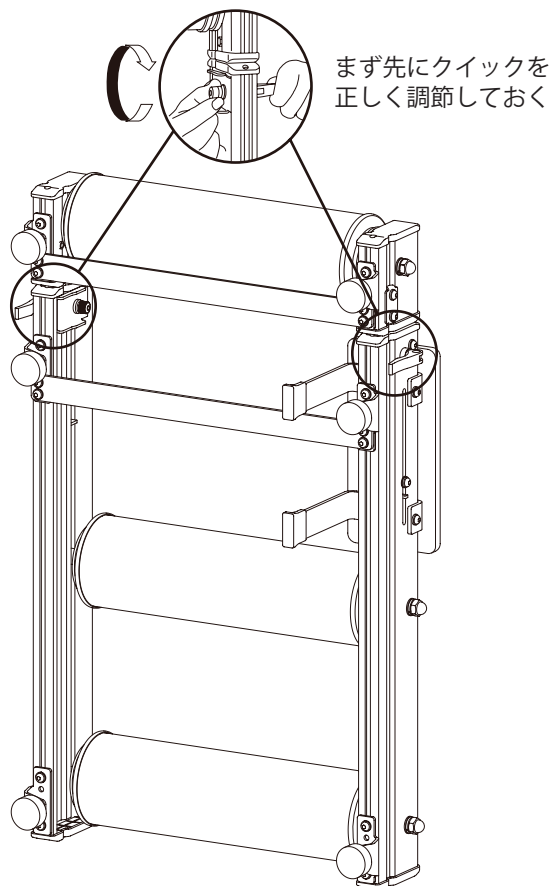
前ローラーに掛かるベルトはフレームの外側に出しておき、前フレームを伸ばしてもベルトのテンションが移動中の前フレームにかからないようにします。

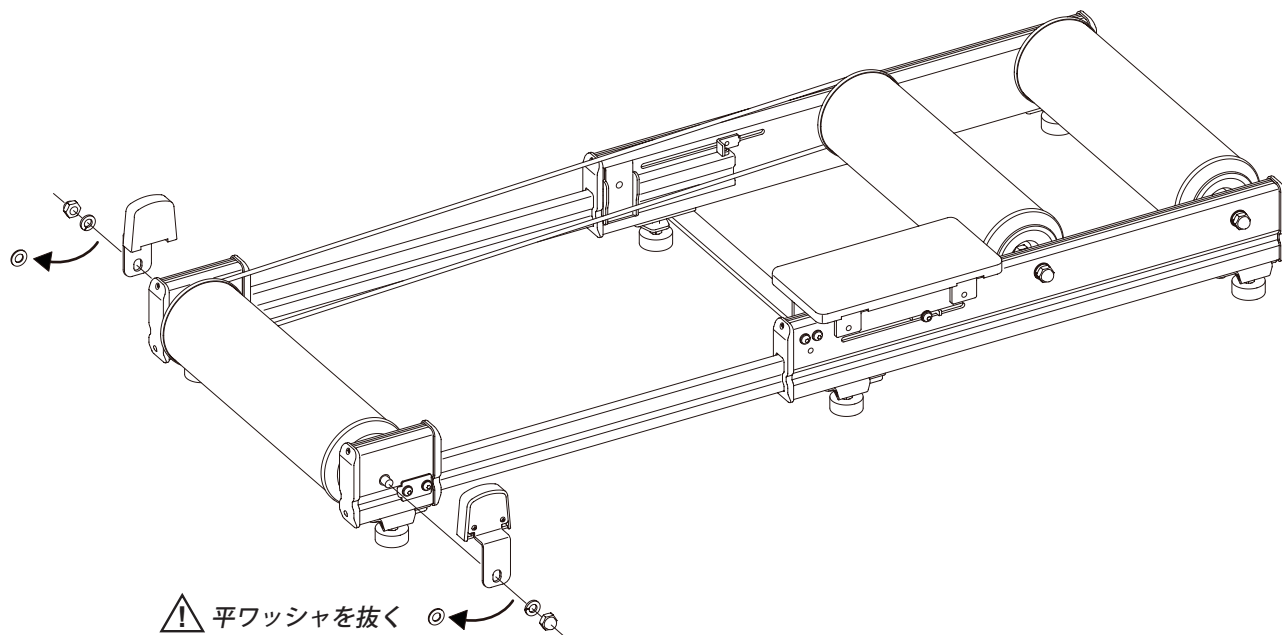
ストッパーに当たるまで前フレームを伸ばし、その位置でクイックをしっかりと締め付けます。
クイックのレバーの向きはどのようでも構いませんが、床面方向に下ろしておくのがいいでしょう。

続いてベルトをローラーに掛けていきますが、
ローラーを回しながらベルトを溝に収めていくと、
比較的簡単にできます。
指を挟んでしまわないように注意してください。

最後に、前ローラーと中ローラーの両方の溝にベルトがかかっていることを確認してください。

ベルトを掛けるのに前フレームを伸ばしながら同時に掛けていく方法もできますが、おすすめできません。
脚で踏みつけて押さえているときにもしローラーを踏み外してしまうと、ベルトの張力で R720 全体が急激に飛び上がってきて激しく体にぶつかってしまう恐れがあり危険だからです。

左右のクイックはしっかりと締め込んでおいてください。
R720 上でもし激しいもがきを行なうと、クイックが意図せず緩んで前フレームが縮まってきてしまい、結果的に前方に脱落しやすい状態になってしまうことがあるからです。

前輪ガードを取り付ける

3 本ローラーにまだ慣れないうちは、前輪が予想外に早くローラーの端に行ってしまいそのまま脱輪してしまうことがあります。このとき前輪の脱輪を防止するために、前ローラーの外側にガードを設け、それ以上前輪が外に動いていかないようにすることができます。
R720 にはこの前輪ガードが標準で添付されています。必要に応じて装着してください。

1. 前ローラーを止めている袋ナット・スプリングワッシャ・平ワッシャを取り外します。

2. 前ローラーのシャフトに前輪ガードを樹脂面を内側に向けて前フレームの外側から通し、スプリングワッシャを通して袋ナットをねじ込みます。

前輪ガードの板厚分だけローラーシャフトの有効長が減ってしまうため、平ワッシャを抜いておかないと袋ナットが締められなくなるおそれがあります。

ロングスライドフレーム（オプション）について

商品コード： 400-3702-00

29 インチなど通常よりも長いホイールベースの自転車用に、対応ホイールベースを 100mm 延長するための中フレームをオプションで用意しています。
通常 950 ～ 1,080mm の対応範囲が、1,050 ～ 1,180mm に変わります（短い方も伸びます。ご注意ください）。